

Утверждено приказом от

3407 от 20.02.2021

Директор ТОГБУ

«Центр поддержки семьи
и помощи детям «Семейный причал»

Л.П.Григорова



Примерное 14 дневное меню

С 7 до 11лет и с 12 до 18 лет

**ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям
«Семейный причал» (сборник рецептур на
продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях./ Под редакцией
М.П.Могильского и В.А.Тутельяна от 2011года)**

1 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
каша молочная пшениная	200/7	250/9	8,6	9,5	14	15,4	43,6	47,9	296	370	№171
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,3	4,5	0,4	0,85	32,7	42,16	105	117	
Масло сливочное	15	15	0,1	0,1	11,7	11,7	0,1	0,1	110,1	110,1	
яйцо	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	№209
Сыр	25	25	5,2	5,2	6,5	6,5	0,5	0,5	78,25	78,25	
			23,5	24,6	37,2	39,05	91,2	104,96	680,35	766,35	
ОБЕД											
свежие помидоры	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	41	41	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/12	250/12	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82	102,5	№82
котлета	100	100	15,55	15,55	11,55	11,55	15,7	15,7	228,75	228,75	№268
Картофельнок пюре	200	200	4,2	4,2	3,1	3,1	31	31	212	212	№310
Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			25,74	26,1	19,88	20,86	197,51	222,56	728,65	749,15	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	23,4	23,4	94	94	
печенье	30	30	3,8	3,8	2,9	2,9	25,5	25,5	146	146	
яблоко	300	300	1,2	1,2	1,2	1,2	29,4	29,4	141	141	№338
			6	6	4,1	4,1	78,3	78,3	381	381	
УЖИН 1											
сосиска отварная	100	100	10,4	10,4	16	16	16,96	16,96	224	224	
капуста тушеная	200	200	3,76	3,76	3,86	3,86	11,8	11,8	81,54	81,54	№321
Чай с сахарос	200	200	0,1	0,1	0	0	10	10	35	35	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,3	4,5	0,4	0,85	32,7	42,16	105	117	
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
сливочное масло	15	15	0,1	0,1	11,7	11,7	0,1	0,1	110,1	110,1	
			21,16	21,36	32,46	32,91	92,81	102,27	626,34	638,34	
УЖИН 2											
кефир	200	200	6	5,8	6,4	6,4	7,6	7,6	118	118	
булка	80	80	1,5	1,5	6	6	11	11	118,5	118,5	
			7,5	7,3	12,4	12,4	18,6	18,6	236,5	236,5	
ИТОГО:			83,9	85,36	106,04	109,32	478,42	526,69	2652,84	2771,34	

2 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
каша гречневая с молоком	200	200	6,42	6,42	11,61	11,61	40,86	40,86	293,53	293,53	№171
какао	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	№382
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
			14,29	14,47	28,08	28,2	99,2	109,2	656,53	668,53	
ОБЕД											
свежие огурцы	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	42	42	
суп с фрикадельками	200/20	250/25	5,83	7,29	4,56	5,7	13,59	16,99	118,8	148,5	№104
макароны отварные	200/5	250/7	17,54	17,54	18,7	18,7	115,86	115,86	673,02	673,02	№309
гуляш	100	100	12,55	12,55	12,99	12,99	4,01	4,01	182,25	182,25	№246
Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб ржаной	100	150	5	7,5	1	1,5	42,5	64	141	211	
			42,96	46,92	38,05	39,69	205,32	230,22	1251,27	1350,97	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	23,4	23,4	94	94	
сухарик	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Яблоко	300	300	1,2	1,2	1,2	1,2	29,4	29,4	141	141	№338
			6,55	6,73	1,65	1,77	85,5	95,5	340,3	352,3	
УЖИН 1											
творожная запеканка со смет.соусом	250	250	46,4	46,4	30	30	54	54	466	466	№223
чай	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
			50,95	51,13	42,75	42,87	100,85	110,85	711,8	723,8	
УЖИН 2											
Напиток "Снежок"	200	200	5,4	5,4	5	5	21,6	21,6	158	158	
Вафли	30	30	0,9	0,9	0,8	0,8	24,3	24,3	102,6	102,6	
			6,3	6,3	5,8	5,8	45,9	45,9	260,6	260,6	
ИТОГО:			121,05	125,55	116,33	118,33	536,77	591,67	3220,5	3356,2	

3 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№техн.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
зеленый горошек	60	100	1,86	3,1	0,12	0,2	3,9	6,5	24	40	№50
омлет	200	200	18,99	18,99	28,32	28,32	3,51	3,51	345,9	345,9	№210
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сыр	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8	№15
какао	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	№382
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
			33,36	34,78	50,81	51,01	65,75	78,35	805,7	833,7	
ОБЕД											
нарезка из свеж.овощей	80	100	0,8	1	3,6	4,5	8,6	10,8	70,4	88	№70
суп полевой со сметаной	200/12	250/12	1,74	2,18	2,27	2,84	11,43	14,29	73,2	91,5	№101
рыба тушеная	100	120	15	18,03	8,5	10,21	7	8,49	162,5	195	№229
Рис отварной	200	200	7	7	7,8	7,8	61,6	61,6	241,1	241,6	№302
Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			27,08	30,75	22,67	25,85	134,64	141,19	712,1	781	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
плюшка	80	80	1,5	1,5	6	6	11	11	118,5	118,5	
Апельсин	300	300	1,8	1,8	-	-	18	18	81	81	
			4,3	4,3	6	6	52,4	52,4	293,5	293,5	
УЖИН 1											
икра кабачковая	60	100	1,86	3,1	0,12	0,2	3,9	6,5	24	40	№50
картофельное пюре	200	200	4,2	4,2	3,1	3,1	31	31	212	212	№310
тефтели	90	100	13,25	14,72	14,52	16,14	16,76	18,62	250,87	278,75	№279
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
			26,36	29,25	30,99	32,81	119,76	134,22	803,37	859,25	
УЖИН 2											
Кефир	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	8,2	8,2	146	146	
Пряник	40	40	2,1	2,1	2,9	2,9	20,4	20,4	120	120	
			7,7	7,7	9,3	9,3	28,6	28,6	266	266	
ИТОГО:			98,8	106,78	119,77	124,97	401,15	434,76	2880,67	3033,45	

4 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
яйцо	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	№209
каша молочная манная	200/7	250/9	8,6	9,5	14	15,4	43,6	47,9	296	370	№171
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,3	4,5	0,4	0,85	32,7	42,16	105	117	
Масло сливочное	15	15	0,1	0,1	11,7	11,7	0,1	0,1	110,1	110,1	№14
Хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			18,3	19,4	30,7	32,55	90,7	104,46	602,1	688,1	
ОБЕД											
нарезка из свежих овощей	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	42	42	№71
суп гороховый	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75	№102
гуляш	90	100	11,29	12,55	11,69	12,99	3,6	4,01	164,02	182,25	№268
каша перловая	200/5	250/7	4,8	4,8	5,76	5,76	50,04	50,04	325	325	№302
Кисель п/я	200	200	-	-	-	-	20	20	76	76	
Хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			24,98	27,34	22,97	25,33	112,55	116,23	785,52	830,7	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
сырники	100	100	18,69	18,69	12,67	12,67	11,4	11,4	234	234	
Груши	300	300	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	№338
			20,49	20,49	13,27	13,27	55,4	55,4	422	422	
УЖИН 1											
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
Икра кабачковая	60	100	1,86	3,1	0,12	0,2	3,9	6,5	24	40	№50
курица запеченая	100	100	22,06	22,06	18,23	18,23	5,88	5,88	276,25	276,25	№293
макароны отварные	200/5	250/7	17,54	17,54	18,7	18,7	115,86	115,86	673,02	673,02	№309
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,3	4,5	0,4	0,85	32,7	42,16	105	117	
Масло сливочное	15	15	0,1	0,1	11,7	11,7	0,1	0,1	110,1	110,1	№14
			48,46	49,9	37,95	38,48	193,59	205,65	1176,97	1204,97	
УЖИН 2											
Ряженка	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	
Печенье	30	30	3,2	3,2	2,5	2,5	19,9	19,9	118,5	118,5	
			9	9	7,5	7,5	28,3	28,3	226,5	226,5	
ИТОГО:			121,23	126,13	112,39	117,13	480,54	510,04	3213,09	3372,27	

5 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
каша молочная геркулесовая	200/5	200/7	6,66	6,66	10,1	10,1	22,64	22,64	216,44	216,44	№69
какао	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	№382
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8	№15
			19,17	19,35	32,47	32,59	80,98	90,98	652,24	664,24	
ОБЕД											
нарезка из свежей капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,41	9,02	52,44	87,4	№45
суп уха из рыбных консервов со см.	200/12	250,12	2,24	2,8	8	10	18,4	23,1	150	187	№62
гороховое пюре	200	200	11,5	11,5	0,8	0,8	25,4	25,4	157	157	№13
тефтели	90	100	13,25	14,72	14,52	16,14	16,76	18,62	250,87	278,75	№279
Компот с/ф	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
			30,38	32,97	26,87	32,52	111,98	122,15	775,21	875,05	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
булка	100	100	8,6	8,6	9	9	52,7	52,7	320	320	
Яблоки	300	300	1,2	1,2	1,2	1,2	29,4	29,4	141	141	№338
			10,8	10,8	10,2	10,2	105,5	105,5	555	555	
УЖИН 1											
сельдь	90	100	4	5	9,15	10,16	12,3	13,66	147	163	№24
Картофельное пюре	200	200	4,32	4,32	7,4	7,4	29,4	29,4	208	208	№443
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			15,37	16,55	29,8	30,93	109,8	121,16	671,5	699,5	
2-ой ужин											
печенье	30	30	3,8	3,8	2,9	2,9	25,5	25,5	146	146	
ряженка	200	200	5,4	5,4	5	5	21,6	21,6	158	158	
ИТОГО:			5,4	5,4	5	5	21,6	21,6	158	158	
			81,12	85,07	104,34	111,24	429,86	461,39	2811,95	2951,79	

6 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№техн.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
каша молочная рисовая	200/7	250/9	8,6	9,5	14	15,4	43,6	47,9	296	370	№171
кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	22,3	22,3	105	105	№1024
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
			14,35	15,43	28,35	29,87	98,75	113,05	618,8	704,8	
ОБЕД											
нарезка из свеж.овощей	100	100	1,43	1,43	6,09	6,09	8,36	8,36	93,9	93,9	№52
Щи из свежей капусты	200/10	250/12	1,4	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,8	84,75	№88
курица запеченая	90	100	19,85	22,06	16,4	18,23	5,29	5,88	248,6	276,25	№293
макароны отварные	200/5	250/7	17,54	17,54	18,7	18,7	115,86	115,86	673,02	673,02	№309
Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
			42,76	45,32	45,6	48,41	182,31	184,6	1248,22	1292,82	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
ватрушка	100	100	13,1	13,1	12,4	12,4	41,5	41,5	289,3	289,3	№5/12
Мандарины	300	300	1,8	1,8	-	-	18	18	81	81	
			15,9	15,9	12,4	12,4	82,9	82,9	464,3	464,3	
УЖИН 1											
огурцы порционно	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	42	42	№71
сосиска отварная	100	100	10,4	10,4	16	16	16,96	16,96	224	224	
овощное рагу	200	200	5	5	6,78	6,78	19,26	19,26	168,42	168,42	№59
чай	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
ржаной хлеб	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			21,95	22,13	36,33	36,45	87,67	97,67	680,22	692,22	
УЖИН 2											
Снежок	200	200	5,4	5,4	5	5	21,6	21,6	158	158	
Вафли	30	30	0,9	0,9	0,8	0,8	24,3	24,3	102,6	102,6	
			6,3	6,3	5,8	5,8	45,9	45,9	260,6	260,6	
ИТОГО:			101,26	105,08	128,48	132,93	497,53	524,12	3272,14	3414,74	

7 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№техн.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	№209
какао	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	№382
каша пшенная	200/7	250/9	8,6	9,5	14	15,4	43,6	47,9	296	370	№171
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			21,57	22,65	35,07	36,59	102,24	116,54	722	808	
ОБЕД											
нарезка из свежих овощей	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	42	42	№71
Суп картофельный	200	250	1,4	1,75	2,2	2,75	10	12,5	62	77,5	№12/2
рис отварной	200	200	7	7	7,8	7,8	61,6	61,6	241,1	241,6	№302
биточки	100	100	15,55	15,55	11,55	11,55	15,7	15,7	228,75	228,75	№268
Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			32,84	33,37	23,3	23,97	170,61	183,11	844,05	872,05	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
пицца школьная	100	100	13,9	13,9	10,6	10,6	26,4	26,4	260	260	№479
Апельсины	300	300	1,8	1,8	-	-	18	18	81	81	
			16,7	16,7	10,6	10,6	67,8	67,8	435	435	
УЖИН 1											
нарезка из свежей капусты	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	42	42	№71
рыба тушеная	100	120	15	18,03	8,5	10,21	7	8,49	162,5	195	№229
Картофель отварной	200	200	4,2	4,2	3,1	3,1	31	31	212	212	№310
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			25,75	28,96	25,15	26,98	89,45	100,94	662,3	706,8	
УЖИН 2											
Ряженка	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	
Печенье	30	30	3,2	3,2	2,5	2,5	19,9	19,9	118,5	118,5	
			9	9	7,5	7,5	28,3	28,3	226,5	226,5	
ИТОГО:			105,86	110,68	101,62	105,64	458,4	496,69	2889,85	3048,35	

8 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
каша молочная манная	200/7	250/9	8,6	9,5	14	15,4	43,6	47,9	296	370	№171
Яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	№209
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8	№15
			22,89	23,97	37,25	38,77	90,75	105,05	677,6	763,6	
ОБЕД											
свежие помидоры	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	41	41	
суп пшенный	200/12	250/12	1,74	2,18	2,27	2,84	11,43	14,29	73,2	91,5	№101
Плов	200	200	38,8	38,8	19	19	69,4	69,4	602	602	№265
кисель п/я	200	200	0,4	0,4	-	-	33,6	33,6	130	130	№951
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			47,29	47,91	22,52	23,21	151,73	164,59	951,5	981,8	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
Конфеты шоколадные	50	50	2,2	2,2	21,4	21,4	32,2	32,2			
Груши	300	300	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	№338
			4	4	22	22	76,2	76,2	188	188	
УЖИН 1											
икра кабачковая	60	100	1,86	3,1	0,12	0,2	3,9	6,5	24	40	№50
курица порционная	100	100	22,06	22,06	18,23	18,23	5,88	5,88	276,25	276,25	№293
Гречка рассыпчатая	200	200	11,5	11,5	8,12	8,12	51,52	51,52	325	325	№302
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			39,97	41,39	39,22	39,42	108,15	120,75	871,05	899,05	
УЖИН 2											
Ряженка	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	
Печенье	30	30	3,2	3,2	2,5	2,5	19,9	19,9	118,5	118,5	
			9	9	7,5	7,5	28,3	28,3	226,5	226,5	
ИТОГО:			123,15	126,27	128,49	130,9	455,13	494,89	2914,65	3058,95	

9 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
творожная запеканка со смет.соусом	250	250	46,4	46,4	30	30	54	54	466	466	№223
какао	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	№382
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8	№15
			58,91	59,09	52,37	52,49	112,34	122,34	901,8	913,8	
ОБЕД											
нарезка из свеж.овощей	80	100	0,8	1	3,6	4,5	8,6	10,8	70,4	88	№70
расольник со смет	200/12	250/12	2,7	3,37	7,2	9	13,35	16,69	123,9	155	№96
котлеты	100	100	15,55	15,55	11,55	11,55	15,7	15,7	228,75	228,75	№268
макароны	200/5	250/7	17,54	17,54	18,7	18,7	115,86	115,86	673,02	673,02	№309
компот	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			40,98	42,03	41,5	44,32	210,97	226,51	1295,57	1356,27	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
вафли	30	30	0,9	0,9	0,8	0,8	24,3	24,3	102,6	102,6	
апельсин	150	150	0,4	0,4	0,3	0,3	15,3	15,3	70,5	70,5	
			2,3	2,3	1,1	1,1	63	63	267,1	267,1	
УЖИН 1											
салат из свеклы	100	100	1,43	1,43	6,09	6,09	8,36	8,36	93,9	93,9	№52
жаркое по домашнему	200	250	14,8	18,5	18,4	23	19,4	24,25	292	365	№294
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			20,78	24,66	37,24	41,96	74,61	89,46	631,7	716,7	
УЖИН 2											
кефир	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	
Печенье	30	30	3,2	3,2	2,5	2,5	19,9	19,9	118,5	118,5	
			9	9	7,5	7,5	28,3	28,3	226,5	226,5	
ИТОГО:			131,97	137,08	139,71	147,37	489,22	529,61	3322,67	3480,37	

10 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
каша геркулесовая	200/5	200/7	6,66	6,66	10,1	10,1	22,64	22,64	216,44	216,44	№69
Яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	№209
кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	22,3	22,3	105	105	№1024
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8	№15
			22,15	22,33	34,95	35,07	78,09	88,09	675,04	687,04	
ОБЕД											
свежие огурцы	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	41	41	
суп вермишелевый	200/12	250/12	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75	№103
курица порционная	100	100	22,06	22,06	18,23	18,23	5,88	5,88	276,25	276,25	№293
каша гречневая	200	200	11,5	11,5	8,12	8,12	51,52	51,52	325	325	№302
компот	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			42,1	42,82	29,87	30,56	133,17	146,6	925,55	958,5	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
булка	100	100	8,6	8,6	9	9	52,7	52,7	320	320	
яблоко	300	300	1,2	1,2	1,2	1,2	29,4	29,4	141	141	№338
			10,8	10,8	10,2	10,2	105,5	105,5	555	555	
УЖИН 1											
винегрет	60	100	0,81	1,35	3,7	6,16	4,61	7,69	54,96	91,6	№67
сельдь	90	100	4	5	9,15	10,16	12,3	13,66	147	163	№24
картофель отварной	200	200	4,2	4,2	3,1	3,1	31	31	212	212	№310
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			13,56	15,28	28,7	32,29	94,76	109,2	659,76	724,4	
УЖИН 2											
снежок	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	
Печенье	30	30	3,2	3,2	2,5	2,5	19,9	19,9	118,5	118,5	
			9	9	7,5	7,5	28,3	28,3	226,5	226,5	
ИТОГО:			97,61	100,23	111,22	115,62	439,82	477,69	3041,85	3151,44	

11 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
колбаса отварная	100	100	10,4	10,4	16	16	16,96	16,96	224	224	
макароньы отварные	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	№209
какао	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8	№15
			24,69	24,87	39,25	39,37	64,11	74,11	605,6	617,6	
ОБЕД											
нарезка из свежих овощей	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	41	41	№70
суп рисовый	200/12	250/12	1,74	2,18	2,27	2,84	11,43	14,29	73,2	91,5	№101
гуляш	90	100	11,29	12,55	11,69	12,99	3,6	4,01	164,02	182,25	№268
каша перловая	200/5	250/7	4,8	4,8	5,76	5,76	50,04	50,04	325	325	№302
компот	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			24,22	26,1	20,97	22,96	127,13	140,4	802,72	851,25	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
Конфеты шоколадные	50	50	2,2	2,2	21,4	21,4	32,2	32,2			
яблоко	300	300	1,2	1,2	1,2	1,2	29,4	29,4	141	141	№338
			4,4	4,4	22,6	22,6	85	85	235	235	
УЖИН 1											
икра кабачковая	60	100	1,86	3,1	0,12	0,2	3,9	6,5	24	40	№50
котлета рыбная	90	100	22,06	22,06	18,23	18,23	5,88	5,88	276,25	276,25	№293
рис отварной	200	200	7	7	7,8	7,8	61,6	61,6	241,1	241,6	№302
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			35,47	36,89	38,9	39,1	118,23	130,83	787,15	815,65	
УЖИН 2											
йогурт	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	
Печенье	30	30	3,2	3,2	2,5	2,5	19,9	19,9	118,5	118,5	
			9	9	7,5	7,5	28,3	28,3	226,5	226,5	
ИТОГО:			97,78	101,26	129,22	131,53	422,77	458,64	2656,97	2746	

12 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
каша молочная пшенная	200/7	250/9	8,6	9,5	14	15,4	43,6	47,9	296	370	№171
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8	№15
			17,79	18,87	32,65	34,17	90,45	104,75	614,6	700,6	
ОБЕД											
свежие помидоры	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	41	41	
борщ со сметаной	200/12	250/12	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82	102,5	№82
котлета	100	100	15,55	15,55	11,55	11,55	15,7	15,7	228,75	228,75	№268
картофельное пюре	200	200	4,2	4,2	3,1	3,1	31	31	212	212	№310
компот	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			27,59	28,13	19,83	20,93	208,96	244,01	763,25	795,75	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
плюшка	80	80	1,5	1,5	6	6	11	11	118,5	118,5	№1/12
яблоко	300	300	1,2	1,2	1,2	1,2	29,4	29,4	141	141	№338
			3,7	3,7	7,2	7,2	63,8	63,8	353,5	353,5	
УЖИН 1											
яйцо	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	№209
суп молочный вермишелевый	200	250	5,73	7,2	5,65	7,8	20,26	25,4	156	195	№45
какао	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	№382
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			18,7	20,35	26,72	28,99	78,9	94,04	582	633	
УЖИН 2											
снежок	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	
Печенье	30	30	3,2	3,2	2,5	2,5	19,9	19,9	118,5	118,5	
			9	9	7,5	7,5	28,3	28,3	226,5	226,5	
ИТОГО:			76,78	80,05	93,9	98,79	470,41	534,9	2539,85	2709,35	

13 день	Возраст/раход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№тех.к.
ЗАВТРАК	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
каша молочная рисовая	200/7	250/9	8,6	9,5	14	15,4	43,6	47,9	296	370	№171
Яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	№209
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
Масло сливочное	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72,8	72,8	№15
			22,89	23,97	37,25	38,77	90,75	105,05	677,6	763,6	
ОБЕД											
свежие огурцы	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	42	42	
суп уха из рыбных консервов	200/12	250,12	2,24	2,8	8	10	18,4	23,1	150	187	№62
тефтели	90	100	13,25	14,72	14,52	16,14	16,76	18,62	250,87	278,75	№279
макароны отварные	200/5	250/7	17,54	17,54	18,7	18,7	115,86	115,86	673,02	673,02	№309
компот	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	№349
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			39,42	41,63	42,47	46,21	213,08	229,64	1315,39	1392,27	
ПОЛДНИК											
Сок фруктовый	200	200	1	1	-	-	23,4	23,4	94	94	
ватрушка	100	100	13,1	13,1	12,4	12,4	41,5	41,5	289,3	289,3	№5/12
банан	300	300	1,2	1,2	1,2	1,2	29,4	29,4	141	141	№338
			15,3	15,3	13,6	13,6	94,3	94,3	524,3	524,3	
УЖИН 1											
икра кабачковая	60	100	1,86	3,1	0,12	0,2	3,9	6,5	24	40	№50
плов	200	200	38,8	38,8	19	19	69,4	69,4	602	602	№265
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28	№376
Хлеб пшеничный	65	85	4,35	4,53	0,45	0,57	32,7	42,7	105,3	117,3	
сливочное масло	15	15	0	0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5	№14
хлеб ржаной	50	50	2,5	2,5	0,5	0,5	21,25	21,25	70,7	70,7	
			45,21	46,63	31,87	32,07	120,15	132,75	871,8	899,8	
УЖИН 2											
кефир	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	
Печенье	30	30	3,2	3,2	2,5	2,5	19,9	19,9	118,5	118,5	
			9	9	7,5	7,5	28,3	28,3	226,5	226,5	
ИТОГО:			131,82	136,53	132,69	138,15	546,58	590,04	3615,59	3806,47	
ИТОГО:			186,54	193,46	188,76	197,96	853,96	913,98	5455,28	5723,04	

[illegible]